



1月こんだてのおしらせ

令和4年度



◆今月の二戸市産◆
 こめ(いわてっこ)、ぎょく(あわ、もちひえ、きび)、とり(く
 ぎゅうにく、たるさわかぞ、しみどうふ、だいにん
 たまねぎ、ほうれんそう(18日)、なましいたけ
 ほししいたけ、ホワイトアスパラガス、ねぎ、りんご

給食日	こんだて名		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中			
	★よくかんで食べてほしい日に (菌)のマークがついています。		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】						
	1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】							
16日(月)	主食	ごはん						こめ			冬の寒さを利用して作られる「凍み豆腐」は、薄井食品さんが作ってくれたものです。	小	598
	主菜	モウカねぎみそ焼き	もうかざめ、みそ		ねぎ			砂糖	ごま油			中	753
	副菜	切り干大根の紅白なます	糸かまぼこ		にんじん	だいこん、切り干大根		砂糖	ごま			きのこ類	
	汁物	凍み豆腐のみそ汁	凍み豆腐、みそ		にんじん	キャベツ、ねぎ						海そう	
	飲み物	牛乳											
17日(火)	主食	わかめごはん		わかめ				こめ、砂糖			2023年も子どもたちの健やかな成長に願いを込めて、安全でおいしい栄養満点の給食をお届けします。	小	540
	主菜	だしまき玉子	たまご					でん粉、砂糖	あぶら油			中	684
	副菜	山菜の煮しめ	焼き豆腐、焼きちくわ		にんじん	ごぼう、ふき、わらび、干しいたけ、こんにやく						芋類	
	汁物	花ふのみそ汁	油揚げ、みそ		ごまつな、にんじん	だいこん、ねぎ						果物	
	飲み物	牛乳											
18日(水)	主食	麦ごはん						こめ、麦			冬の間、ハウスの中で育てられている二戸産のほうれんそうは、二戸青果さんから納めていただいています。冬の寒さが葉を大きくし、甘みを増してくれます。	小	561
	主菜	ギョウザ(一人2個)	ぶたにく		キャベツ			小麦粉、砂糖				中	688
	副菜	冬野菜と海藻のナムル		海藻		ほうれんそう、にんじん	だいこん					卵	
	汁物	玉子スープ	たまご、木綿豆腐		にんじん	なましいたけ、えのきたけ、ねぎ		でん粉				小魚	
	飲み物	牛乳											
19日(木)	主食	もち娘食パン						食パン			岩手県で生まれた小麦「もち娘」は、もちもちの食感に仕上がります。県産豚肉を使ったウインナーや二戸産のホワイトアスパラガス、りんごなど、岩手の食の恵みを楽しんでください。	小	594
	主菜	いわて純情ポークウインナー	ぶたにく					砂糖、はちみつ				中	703
	副菜	二戸産ホワイトアスパラガスとマカロニのサラダ			パプリカ、ブロッコリー	ホワイトアスパラガス、コーン			マカロニ	ドレッシング		海そう	
	汁物	クラムチャウダー	あさり、白いんげん豆(ペースト)		にんじん	たまねぎ						きのこ類	
	デザート	りんご(ふじ)				りんご							
20日(金)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、きび			今日の給食は、「バランスのよいこんだての立て方」という食の授業で、中央小学校6年生のみなさんが考えてくれた献立です！	小	660
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ					砂糖				中	849
	副菜	切り干大根の煮物	さつま揚げ、だいず		にんじん	切り干大根、干しいたけ、こんにやく、えだまめ						緑黄色野菜	
	汁物	豚汁	ぶたにく、木綿豆腐、足沢みそ		にんじん	キャベツ、ぶなしめじ、ごぼう、こんにやく、ねぎ						卵	
	デザート	みかんゼリー							みかんゼリー				
23日(月)	主食	ごはん						こめ			24日~30日は「全国学校給食週間」献立です。今回は、「日本の食の旅」をテーマに、日本各地の産物や郷土料理を取り入れた給食が登場します。	小	538
	主菜	豆腐ハンバーグの雑穀あんかけ	とりにく、豆腐		たまねぎ			きび、でん粉、砂糖	あぶら油			中	684
	副菜	ごまあえ	かつお節		ほうれんそう、にんじん	もやし		砂糖	ごま			魚類	
	汁物	わかめのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ						きのこ類	
	飲み物	牛乳											
24日(火)	主食	ごはん						こめ			宮城県産の「仙台雑穀」は、仙台でとれたたけを焼いたものや、いもなどを磨る豪華な雑穀です。給食では、宮城県が生産量1位の「せり」が入った白玉雑穀でいただきます。	小	570
	主菜	気仙沼産かつおカツ	かつお		たまねぎ、しょうが			パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら油			中	724
	副菜	ゆず大根			にんじん	だいこん、きゅうり、ゆず果汁		砂糖				豆製品	
	汁物	白玉団子	とりにく、なると		にんじん	はくさい、ごぼう、干しいたけ、せり		白玉団子				緑黄色野菜	
	飲み物	牛乳											
25日(水)	主食	雑穀ごはん						こめ、あわ、もちひえ、きび			「へちま」という名前は、1年間の農作業で「へちま(苦勞)」したことをねぎらう意味があります。雑穀の粉を使った団子の中身をへちま、あずき汁に入れて作る岩手県の郷土料理です。	小	781
	主菜	二戸短角牛のそぼろ丼	ぎゅうにく、だいず		にんじん、パプリカ	たまねぎ、たけのこ、えだまめ、にんにく、しょうが			ごま			中	1006
	副菜	山菜となめこのみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ		にんじん	なめこ、ふき、わらび、ねぎ						小魚	
	汁物	へちま団子	小豆						上新粉、たかきび粉、砂糖			果物	
	飲み物	牛乳											
26日(木)	主食	クファージュシ	ぶたにく	ひじき、こんぶ	にんじん	ごぼう、干しいたけ		こめ、あわ、もちひえ、きび	あぶら油		「クファージュシ」は、豚肉や野菜を炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。素朴な味も加えました。「イナムドゥチ」はイナは猪、ドゥチはももごという意味です。昔は、猪の肉を使っていましたが今は豚肉を使用し、稲米に切った素たぐさんの材料と一緒に煮た甘みと味の汁物です。どちらも琉球の料理です。	小	574
	主菜	ポーク玉子焼き	たまご、ハム					砂糖、でん粉	あぶら油			中	717
	副菜	にんじんシリシリ	ツナ		にんじん、ピーマン	たまねぎ				ごま、油		芋類	
	汁物	イナムドゥチ	ぶたにく、かまぼこ、みそ			だいこん、干しいたけ、こんにやく、ねぎ						種実類	
	デザート	沖縄パインゼリー							パインゼリー				
27日(金)	主食	麦ごはん						こめ、麦			「ザンギ」は、昔、北海道の鶏料理店が、中国料理の鶏の唐揚げ「炸鶏(ザンギー)」に連がつくように、間に「ン」を加えて「ザンギ」と呼んでいたのだ、この名がついたといわれています。どうせびとは、北海道の方言で、どうもうこのことです。	小	665
	主菜	ザンギ(一人2個)	とりにく			しょうが、にんにく		砂糖、でん粉	あぶら油			中	842
	副菜	とうきびサラダ			パプリカ	コーン、キャベツ、きゅうり				ドレッシング		魚類	
	汁物	スープカレー	とりにく			たまねぎ、ぶなしめじ、セロリ	りんご、にんにく、しょうが					海そう	
	デザート	ハスカップゼリー								ハスカップゼリー			
30日(月)	主食	ごはん						こめ			青森県津軽地方の郷土料理に「汁」があります。汁とは「粥」のことで、汁の汁とは粥の汁がなまった言葉です。根菜類や山菜等を刻んで煮込む貝だくさんの料理です。	小	588
	主菜	八戸いかメンチ	いか、すりみ(たら)	ひじき		たまねぎ、キャベツ		パン粉、小麦粉、でん粉	あぶら油			中	715
	副菜	なめたけと菊のおひたし			ごまつな、にんじん	キャベツ、もやし、えのきたけ、まぐ		砂糖				乳製品	
	汁物	けの汁	油揚げ、高野豆腐、みそ		にんじん	だいこん、ふき、わらび	ぜんまい、ごぼう、こんにやく					種実類	
	飲み物	牛乳											
31日(火)	主食	麦ごはん						こめ、麦			岩手県三陸産のいわしを開き、ハーブ風味をつけたパン粉で衣付したものを焼きました。パン粉に油を混ぜているので、油で揚げずオーブンで焼いています。	小	639
	主菜	いわしの香草焼き	いわし					パン粉、小麦粉、でん粉	あぶら油			中	793
	副菜	いなぎび入りイタリアン肉じゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん、トマト	たまねぎ				じゃがいも、いなきび、砂糖		きのこ類	
	汁物	白菜の豆乳クリーム煮	ベーコン、白いんげん豆(ペースト)、豆乳		にんじん	はくさい、たまねぎ、コーン				バター		果物	
	飲み物	牛乳											

学校給食は皆様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。

二戸市学校給食センター